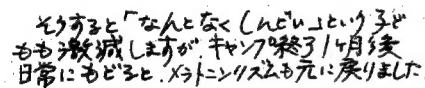


本日一考!




・日中は光を浴びながら外遊びか運動を  
 ・夜はいつもより少し暗い所で過ごす  
 ・(ケークイヤ、パソソンの画面も長時間見るのはNG)  
 ←メラトニンの分泌が増え、早寝に。早寝になると早起きになり、朝食も食べられるよ

ては、どうしたら眠れるように、起きるようになるのでしようか？

光・暗闇・  
外遊びのススメ

夜  
眠水ない、起きれない  
朝  
あなたに！


 が分泌される糸  
 件をつくること。  
 朝や昼に光を  
 浴びるとメラト  
 ニン分泌が促進  
 され、夜に光を浴びる  
 と抑制されることば分  
 かっていきます。また、  
 昼の運動や規則的な  
 食事摂取、時刻を意  
 識することが大切です。

入室の際は誰に用事か言っ下さ

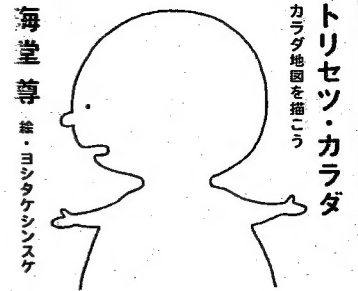
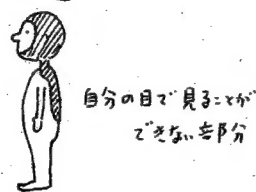
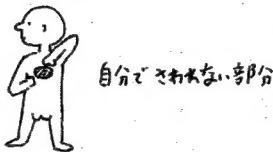
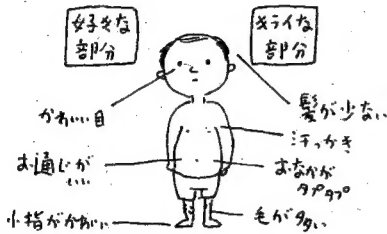
- 保健部の役割分担:  
清掃美化・厚生委員会
- 高校時代にまわっていたこと: 学校内系  
バンドを演奏、おはな漫画を読みたい
- 自由な時間が24時間あったら...  
読みたい本をまとめて読みたいです。  
たとえば24時間分には読めきれないの  
ですが、少しずつ読みたい進んでいます。  
あとは急ぎ読みたい本を  
ぐんぐん読んでいきます。

- 8時間睡眠ととり、8時間ホトを  
薄い。8時間本を読む。  
温暖で静かな琵琶湖で。

ベ  
ツ  
ト  
ス  
ペ  
ー  
ス

出入口

カラダの区分け。  
ボクも考えてみました!



『チーム・バチスタの栄光』  
ベストセラー作家が、現役医師の立場から書いた

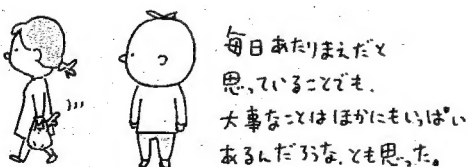
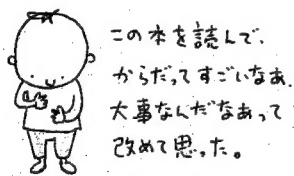
カラダの取扱説明書



Today's Book:  
『トリセツ・カラダ』 海堂尊著  
宝島社 ¥952+Tax

保健室にあります

侵入者への対応「免疫」  
マンションに入ってくるのはいい人ばかりではない。困った人、たとえば泥棒もいる。  
どうすればいいだろう? その時は警備員さんに捕まえてもらえばいい。  
カラダの警備係を「免疫」という。  
免疫システムはカラダに害をなすものをやっつける。見知らぬ人がマンションに入ろうとしたらセキュリティ・システムでシャットアウトするのと同じこと。  
免疫は自分のカラダは攻撃しない。あやしい人は撃退するけど住人が出入りしても、文句はいわない。それを専門用語で「自己寛解」という。



からだについて  
知ってることは、

「大事なことは何なのか」を  
考える一番のきっかけがないのかもしれない。

